

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
"Средняя общеобразовательная школа № 51"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Настольный теннис»

(наименование курса внеурочной деятельности)

спортивно-оздоровительное

(направление курса внеурочной деятельности)

г. Новосибирск
2026 год

Пояснительная записка.

Настольный теннис – увлекательный и полезный вид спорта. Игра доступна в освоении детям с младшего школьного возраста и не требует больших финансовых затрат и спортивных специальных сооружений.

Общеобразовательная программа «Настольный теннис», имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют развивать силу воли, психологическую уравновешенность и концентрацию внимания, а также ловкость и быстроту реакции.

Цель программы:

Развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

Способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены, формированию навыков игры в настольный теннис, сформировать интерес к настольному теннису, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Развивающие:

Развить у детей координацию и ловкостные качества, скоростную выносливость, гибкость, оперативное мышление, научить концентрировать и переключать внимание, повысить возможности функциональных систем организма.

Воспитательные:

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности, формированию стремления к самовоспитанию и самореализации, выработать чувство товарищества и взаимовыручки, потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность данной программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни. Образовательная программа разработана на продуктивной идее о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей формирует интерес к такому виду спорта, как настольный теннис, делает его устойчивым. При этом у детей создается привычка укреплять свое здоровье через двигательную активность.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа составлена на основе спортивных программ по настольному теннису и методического материала отечественных тренеров для работы с детьми (Команов В.П., Муравьева М.А., Ендолов В.Н., Кожин Э.Н., ГБПОУ КСУ №10). В соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г., Приказом Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 г.

Срок реализации: программа содержит 1 модуль. Возраст детей 6-18 лет. Группы могут быть разновозрастными, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Обязательным зачислением в группу является разрешение врача, то есть наличие медицинской справки.

Формы работы:

Групповые учебные занятия, беседы, тренировочные занятия; посещение и проведение соревнований по настольному теннису; просмотр наглядных фотоматериалов.

Формы и методы обучения инструкторской и судейской практики: самостоятельный анализ тренировки, помощь педагогу в проведении занятия, анализ своих выступлений на соревнованиях, самостоятельное изучение методической литературы, изучение правил проведения соревнований.

Форма обучения: очная. Возможно применение дистанционных технологий.

Режим занятий:

С 1 по 4 класс: 1 модуль: 1 раз в неделю по 1 часу = 34 часа

С 5 по 9 класс: 1 модуль: 1 раз в неделю по 1 часу = 34 часа

С 10 по 11 класс: 1 модуль: 1 раз в неделю по 1 часу = 34 часа

Программа реализуется **без предъявления требований** к уровню образования и квалификации педагога.

Ожидаемые результаты:

По окончании программы, обучающиеся должны:

- владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- уметь владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
- уметь владеть техникой подачи;
- уметь владеть техникой и тактикой игры;
- знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);
- уметь вести счет в игровых партиях, судейство;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- приобрести интерес к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма.

Формы подведения итогов:

Вводный контроль проводится методом наблюдения на начальном этапе обучения.

Промежуточный контроль проводится после завершения каждого раздела методом наблюдения, тестирования. **Итоговый контроль** представляет собой оценку качества усвоения учащимся содержания дополнительной общеобразовательной (или адаптированной) программы по окончании ее изучения. Итоговый контроль проходят все учащиеся, занимающиеся

по программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Итоговый контроль представляет собой мониторинг результатов обучения

Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеобразовательным (или адаптированным) программам оценивает следующие критерии в трехуровневой системе: высокий, средний, низкий уровень (Таблица №1):

- сформированность практических компетенций,

- сформированность теоретических компетенций
- сформированность общеучебных умений и навыков.

Таблица 1

Критерии оценки успеваемости в объединении								
Теоретические			Практические			Общеучебные умения и навыки:		
Теоретическая подготовка. Теоретические знания по основным разделам			Практическая подготовка. Практические навыки и умения, предусмотренные программой по основным разделам.			Коммуникативные		
ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
Освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	Объем усвоенных знаний составляет более ½	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренным и программой	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½	Обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков	Обучающийся широко использует организаторские способности для установления контакта, сплочения коллектива	Обучающемуся необходима помощь в установлении связей в группе	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в общении
Владение специальной терминологией			Владение специальным оборудованием и оснащением			Навыки соблюдения мер безопасности		
ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
Специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием	Обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	Обучающийся,, как правило, избегает применять специальные термины	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	Работает с оборудованием с помощью педагога	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренным и программой	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½	Обучающийся овладел менее, чем ½ навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой

Учебный план модуля

№п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть	2	1	1	Вводный контроль
2	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	12	1	11	Промежуточный контроль
3	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	6	1	5	
4	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	6	1	5	
5	Подача мяча в настольном теннисе.	4	1	3	
6	Соревновательная деятельность.	4	1	3	Итоговый контроль
	Итого:	34	6	28	

Содержание программы модуля

1. Вводная часть – 2 часа.

Теория: Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

Практика: Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности).

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе – 12 часа.

Теория: Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

Практика: Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Салки», «Один против всех», «Круговая», «Воздушный мяч».

Проведение подвижных игр: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола – 6 часов.

Теория: Техника выполнения ударов «накат» справа на месте, «накат» справа с передвижением. Техника выполнения ударов «подрезка» справа на месте, «подрез» с использованием тренажера.

Практика: Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола – 6 часов.

Теория: Техника выполнения ударов «накат» слева на месте, «накат» слева с передвижением. Техника выполнения ударов «подрезка» слева на месте, «подрез» с использованием тренажера.

Практика: Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

5. Подача мяча в настольном теннисе – 4 часов.

Теория: Правила подачи мяча без вращения. Правила подачи после отскока мяча от стола.

Практика: Подача мяча без вращения. Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

6. Соревновательная деятельность – 4 часов.

Теория: Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.

Практика: Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч.

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

Календарно-тематическое планирование ежегодное с 1 по 11 класс.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1		
2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	1		
3	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1		
4	Подвижная игра: «Один против всех».	1		
5	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног,	1		
6	Прыжки: в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1		
7	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук.	1		
8	Упражнения на развитие подвижности в суставах ног.	1		
9	Подвижная игра: «Третий лишний».	1		
10	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1		
11	Подвижная игра: «Салки».	1		
12	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1		
13	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1		
14	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1		
15	Подвижная игра: «Круговая».	1		
16	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	1		
17	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	1		
18	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1		
19	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1		
20	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	1		
21	Имитация удара «накат» справа.	1		
22	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	1		
23	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	1		
24	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1		
25	Удары ракеткой слева «подрезка». Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	1		
26	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	1		
27	Удары ракеткой слева «накат».	1		
28	Подача мяча без вращения.	1		
29	Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки.	1		
30	Удар ракеткой справа и слева.	1		
31	Подача мяча без вращения. Направление удара вниз вперед (без вращения мяча).	1		
32	Правила соревнований по настольному теннису. Техника безопасности.	1		
33	Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Ведения счета, игровые партии.	1		
34	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1		
	Итого:	34		

Методическое обеспечение программы.

Принципы физического воспитания.

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях.

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. *Словесные:* педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. *Рассказ:* устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
3. *Объяснение:* словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. *Беседа:* предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. *Наглядные:* достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
6. *Упражнения:* в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
7. *Метод демонстраций:* связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Список литературы:

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКИППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
6. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
9. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.
12. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990г. — 121 с.

Контрольные нормативы

Вид	Высокий	Средний	Низкий
1.Прыжок в длину с места (см).	160	150	140
2.Отжимание от пола.	18	15	12
3.Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.	18	16	14
4.Жонглирование мячом за 30 сек. (одной стороной ракетки).	90	70	60

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Силовые способности							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие		+	+		+	+	+	+	+			

Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.

Ракетка расположена горизонтально. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов.

Есть вариант хватки, который облегчает выполнение ударов справа. Указательный палец расположен ближе к центру ракетки, помогает кисти значительно изменять угол наклона ракетки, что, конечно, влияет на характер удара.

Стойка игрока: ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей и для приема подачи или ожидания ответных действий противника, когда известно направление мяча, и для выполнения отдельных ударов. Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Рука с ракеткой согнута в локте, ракетка на уровне локтя обращена игровой поверхностью к столу. Левая рука занимает зеркальное положение, сходное с положением правой руки.

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.

Три вида передвижений игрока:

Неполный: Неполный шаг можно назвать полушагом, при этом общий центр массы игрока перемещается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Для перемещений вправо-влево применяются приставные шаги.

Средний: При передвижении теннисиста в средней или дальней игровых зонах применяются скрестные шаги: здесь шаговая нога проносится впереди опорной - передний скрестный шаг или сзади опорной - задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Важно, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога (например, при движении вправо первой выполнит шаг левая нога).

Широкий: Такой способ передвижения как выпад теннисисты атакующего стиля применяют значительно реже, чем теннисисты защитного стиля. При выполнении выпада происходит перемещение общего центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного. Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой

Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

«Накат».

Основная цель одного из основных атакующих ударов — обеспечить высокую точность попадания в намеченное место. Необходимая крутизна траектории достигается тем, что мячу придается верхнее вращение.

Ракетка при этом движется вверх-вперед и наносит удар по боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка при ударе накатом: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

Длинный «накат».

Разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

«Подрезка».

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

«Топ-спин».

Исходная стойка: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-налево-вверх. Вес тела переносится с правой ноги на левую ногу, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

«Накат».

Движение мяча такое же, как при накате справа. Необходимое вращение мячу придается движением ракетки вверх-вперед.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, центр тяжести распределен на обе ноги, правая слегка выдвинута. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

Длинный «накат».

Разновидность удара слева, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу

выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

«Подрезка».

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

«Топ-спин».

Выполняется как накат слева закрытой ракеткой с поворотом туловища. Необходимость увеличивать замах при таком ударе обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового. В отдельных случаях удается выполнять топ-спин слева с чистым боковым вращением.

Подача.

При подаче игрок сам выбирает исходную позицию и направление удара, что дает возможность для атаки. Удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато скорость его полета может стать предельной для возможностей игрока. Во втором случае мяч будет вращаться. Не очень быстро, но если учесть, что сила удара при такой подаче достаточно велика, то принять его будет непросто.

Подвижные игры.

«Третий лишний»:

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Встать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ведущий» сам становится «ведущим» и теперь должен догонять.

«Салки»:

Выбирают водящего или салку, чаще всего при помощи считалки. Все остальные участники игры разбегаются. Салке требуется догнать кого-либо из играющих и осалить, запятнать его, т.е. хлопнуть по спине рукой, или дотронуться шариком, или ракеткой. Подняв руку, он говорит: «Я - салка». Пятнать предыдущего салку новому не разрешается.

«Круговая»:

Участвуют не менее 3-х обучающихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали и сразу же после подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны должен отбить мяч и, в свою очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры.

«Один — против всех»:

В игре принимают участие не менее 3-х обучающихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные — напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь игрока.

«Воздушный мяч»:

Проводится в конце тренировки. Снимается сетка, на каждой половинке равное количество игроков. Как условие: руки держать за спиной и не "ложиться" на стол. Каждая команда подает по очереди. Игроки просто дуют, что есть сил, на мяч, и так играют. На чьей половинке падает мяч, тот проиграл. Нужно внимательно следить за этой игрой, т. к. нагрузка на детей во время этого тренинга очень большая.

Правила игры в настольный теннис.

Игровая поверхность стола должна быть длиной 2,74 м. и шириной 1,525 м. и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см. от пола.

Сетка должна находиться на высоте 15,25 см. над игровой поверхностью.

При подаче должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной кисти.

Подающий должен подбросить мяч только рукой, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см. и не коснулся чего-либо до удара по нему.

Поданный или отбитый мяч, следует ударить так, чтобы он пролетел над сеткой и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

Очко присуждается сопернику если:

- Игрок не выполнил правильно подачу;
- Игрок неправильно отбил мяч;
- Мяч после его подачи или возврата до удара соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- Мяч пролетит за границу игровой поверхности стола;
- Игрок ударит по мячу дважды.
- Игрок коснется комплекта сетки пока мяч в игре.

Партию выигрывает игрок первым набравший 11 очков. Если оба игрока набирают по 10 очков, то партия будет выиграна игроком, который первым наберет на 2 очка больше соперника. Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.